



உங்கள் நலனை
மட்டுமே கருத்தில்
கொண்ட பயன்பாடுள்ள
கலந்துரையாடல்
ஒன்றைத் துவக்குங்கள்.

get healthy[®]

Information & Coaching Service

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

get healthy[®]

Information & Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm



Health

get healthy[®]

Information & Coaching Service

ஆரோக்கியமான
உடல்நலம் பெற
விரும்புகிறீர்களா?

எப்படி என்று தெரிந்துகொள்ள உள்ளே பாருங்கள்.



NSW
GOVERNMENT

Health

1300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

இலவசம்
நி:ச.லெ. (NSW) மாநில சுகாதார சேவை

get healthy®

Information & Coaching Service



இச் சேவை குறித்து:

Get Healthy Information and Coaching Service®

என அழைக்கப்படும் இச்சேவையானது கீழ் வரும் விடயங்கள் குறித்த வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள விரும்புவோருக்கான இலவசமானதும் இரகசியமானதுமான தொலைபேசி சேவையாகும்.



> ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளல்

> உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாய் இருத்தல்

> ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைந்து அதைப் பராமரித்தல்



நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் உடல்நல ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட குறிக்கோள்களை அடைய உதவும் இந்த 6 மாத கால சேவையில் உங்களுக்கு பயிற்சியும் ஆதரவு உதவியும் வழங்கப்படும்.



இந்த சேவை உங்களுக்கு வழங்குவதென்ன:

Get Healthy Service ('உடல்நலம் பெறுவீர்' சேவை) என்றழைக்கப்படும் இச்சேவையில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறும்போது கீழ்வருவனவற்றை நீங்கள் பெறுவீர்:

- உங்களுக்கென பிரத்தியேக உடல்நல சுகாதார பயிற்சியாளர் ஒருவர்
- 10 வரைக்குமான இலவச பயிற்சி அழைப்புகள்
- மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கென 6 மாதத்திற்கும் மேற்பட்ட காலத்திற்கு வழங்கப்படும் உதவியைப் பெறல்
- நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன என்பதை விளக்கும் ஒரு தகவலேட்டையும் உங்களது இலக்குகளையும், நடவடிக்கைகளையும் குறித்து வைப்பதற்கென ஒரு நாட்குறிப்பேட்டையும் பெறல்
- உங்களது இலக்குகளை சரிபார்த்துக்கொள்ள உதவும் விடயங்களை இறக்கம் செய்வதற்கெனவும், உங்களது முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்து வரவும் உதவும் வலைத்தளம் ஒன்று

இதனைத் துவங்குவது சுலபமே!

1300 806 258

எனும் இலக்கத்தினை அழைத்தால் போதும் இலவச உரைபெயர்ப்பாளர் சேவைகள் கிடைக்கும்

அல்லது contact@gethealthynsw.com.au எனும் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு உங்களது தொடர்பு விபரங்களை அனுப்பினால் அடுத்த வேலை நாளன்று தகுதி பெற்ற உடல்நல பயிற்சியாளர் ஒருவர் உங்களை அழைப்பார்.



Get Healthy Coaching

('உடல்நலம் பெறுவீர்' திட்டப் பயிற்சி)

கீழ் வரும் விடயங்களில் உங்களது Get Healthy Coach ('உடல்நலம் பெறுவீர்' திட்டப் பயிற்சியாளர்)

உதவுவார்:

- > உங்களது தனிப்பட்ட உடல்நல சுகாதாரம் குறித்த இலக்குகளை உருவாக்கல்
- > செயல் திட்டங்களை ஏற்படுத்தல்
- > உங்களது உற்சாகத்தினை நீங்கள் இழக்காதிருக்க உதவுதல்
- > உங்களது பிரச்சினைகள் எங்குள்ளன என்பதை அடையாளம் காணல்
- > வெற்றிகரமான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களுக்கான தீர்வுகளை உருவாக்கல்

எனவே Get Healthy Coach 'உடல்நலம் பெறுவீர்' சேவை-யினரை இன்றே அழைத்து உங்களது பயணத்தைத் துவக்குவீராக.

